



**ФЕДЕРАЦИЯ ТХЭКВОНДО  
(ВТФ) УКРАИНЫ.**

**АТТЕСТАЦИОННАЯ  
ПРОГРАММА**

Харьков 2013

Аттестационные требования по оценке технической, физической и теоретической подготовленности тхэквондистов разработаны в соответствии с требованиями Всемирной федерации тхэквондо и Европейским союзом тхэквондо, позволят наиболее эффективно планировать тренировочный процесс, а также повышать техническую, физическую и теоретическую подготовленность занимающихся при подготовке к аттестации и соревнованиям по пхумсе.

Аттестационная программа по тхэквондо ВТФ рекомендована ФГУ тренерам и спортсменам в качестве учебно-методического пособия по подготовке тхэквондистов различной квалификации.

## СОДЕРЖАНИЕ

Ведение.....	
.....4	
Методика проведения аттестации и оценки уровня подготовленности ТХЭКВОНДИСТОВ.....	5
Программа на 10 куп (белыйпояс).....	7
Программа на 9 куп (желтый пояс).....	9
Программа на 8 куп (оранжевый пояс).....	11
Программа на 7 куп (зеленый пояс).....	13

Программа на 6 куп (пурпурный пояс).....	15
Программа на 5 куп (голубой пояс).....	17
Программа на 4 куп (синий пояс).....	19
Программа на 3 куп (красный пояс).....	21
Программа на 2 куп (светло-коричневый пояс).....	23
Программа на 1 куп (темно-коричневый пояс).....	25
Программа на 1 дан (черный пояс).....	28
Словарь корейских терминов.....	30
Приложение.....	
.....	
Список рекомендуемой литературы.....	

Для  
заметок.....

## **ВВЕДЕНИЕ**

Разработка программы обусловлена потребностью усовершенствования учебно-тренировочного процесса в связи с возрастанием требований к подготовке спортсменов-тхэквондистов.

Программа составлена на основе нормативных документов по подготовке спортсменов и проведению аттестаций и соревнований по тхэквондо ВТФ.

При её разработке был учтен передовой опыт обучения и тренировки в тхэквондо, результаты исследований по вопросам подготовки спортсменов, теории и методики спорта высших достижений и других смежных направлений спорта.

Программа определяет теорию и методику проведения аттестационных экзаменов, а также оценку уровня подготовленности тхэквондистов в соответствии с их квалификационным уровнем.

Программа разработана с учетом требований, предъявляемых ETU и WTF, а также ФТУ. В программе использована соответствующая корейская терминология, принятая WTF и ETU.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ**

Аттестация на пояса проводятся квалифицированными специалистами, которые владеют достаточными знаниями и опытом в тхэквондо ВТФ входящими в состав аттестационной комиссии и имеющими квалификацию не ниже 1 Дана (черный пояс) в тхэквондо ВТФ.

Аттестация проводится в соответствии с графиком утвержденным аттестационной комиссией федерации тхэквондо ВТФ Украины

При подаче списка претендентов на сдачу экзамена по поясной градации, тренеры должны заполнить «Заявку на участие в аттестации» (Приложение 2) с указанием всех необходимых данных на спортсменов.

Экзамен состоит из двух частей (теоретической и практической) которые необходимо будет выполнить спортсмену.

Теоретическая часть состоит из корейской терминологии, истории тхэквондо, сведений о спортивной школе или клуба, правил соревнований и т.д.

Практическая часть включает знание стоек, перемещений в них, блоков руками, ударов руками и ногами, владением элементов самообороны (ХОСИНСУЛЬ), технику условного боя (ХАНБОН-КЁРУГИ), свободный поединок по правилам соревнований тхэквондо ВТФ (КЁРУГИ), навыков судейской практики, техники формального комплекса (ПХУМСЕ), а также тестирование по общей и специальной физической подготовке.

Экзаменаторы заполняют «Протокол оценки технической, физической и теоретической подготовленности аттестуемых» (Приложение 3) с оценкой по каждому виду заданий с определением средней оценки за экзамен, после чего оглашают результаты аттестации по каждому спортсмену отдельно.

При экзамене на 10 куп (белый пояс) наименьший показатель подготовленности тхэквондистов должен составлять 3 балла по 5-ти бальной шкале оценивания. На остальные пояса наименьший показатель подготовленности тхэквондистов должен составлять 4 балла. Спортсмен который набрал за экзамен менее указанного минимума

считается не аттестованным, также, как и в случае не выполнения задания. Сроки переаттестации таких спортсменов определяются экзаменаторами. Повторная аттестация не допускается!

Спортсмены, которые участвуют в аттестационном экзамене должны обязательно быть в специальной униформе (добок). Не допускается присутствия на теле или одежде посторонних предметов (кольца, серьги, часы, амулеты и т.д.) во избежании несчастных случаев. На ногах допускается специальная обувь для занятий тхэквондо только с разрешения экзаменаторов. Не допускается ношение пояса не соответствующего квалификации тхэквондиста.

Общие указания по организационной части сдачи экзамена:

1. Необходимо строго соблюдать этикет и ритуал начала и конца сдачи экзамена.

2. Выход в позицию, разворот и каждое последнее действие передвижения выполняется с кихап (боевой выкрик).

3. Демонстрацию ПХУМСЕ нужно начинать командами САБУМа: «Чарёт! Кёне!» ("Внимание, поклон!"). Затем САБУМ объявляет заданное ПХУМСЕ, выполняющий повторяет объявление, и дается команда "Чжунби!" ("Приготовиться!") и "Сичжак!" ("Начать!"), после чего выполняется вся форма. На последнем движении ПХУМСЕ нужно задержаться, пока САБУМ не даст команду "Баро!" ("Закончить!"). Далее ритуал тот же, что в начале демонстрации ПХУМСЕ.



**Программа взята за основу сдачи экзаменов, но может быть дополнена или изменена по усмотрению аттестационной комиссии.**

## **10 КУП (БЕЛЫЙ ПОЯС) (1 МЕСЯЦ ПОДГОТОВКИ)**

### **Соги суль - Техника стоек :**

Чжунби соги (пёнхи соги)

Моа соги (чарёт соги)

### **Чжируги суль – техника ударов рукой:**

Чжунби соги – ап чжируги

### **Макки суль – техника блокирующих действий**

Чжунби соги – ольгуль макки, момтон ан макки, момтон баккат макки, арэ макки

### **Чаги суль – техника ударов ногами:**

Ап соги муруп ап чиги (прямой удар коленом);

Ап соги с момтон ап чаги (прямой удар)

Ап соги с нэрё чаги (удар сверху вниз)

**Чачжинбаль - передвижения в боевой стойке (варианты).**

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса - (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

*Примечание:*

1. Тестирование производится с учетом возрастных градаций.
2. Женщины всех возрастов и мужчины после 35 лет могут быть освобождены от тестирования.

**Теоретические вопросы**

**1. Вопрос:** Что вы изучаете в своей школе?

*Ответ:* ТХЭКВОНДО.

**2. Вопрос:** Что такое ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* Корейское боевое искусство и Олимпийский вид спорта.

**3. Вопрос:** Что означает ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* ТХЭ - "нога", КВОН - "рука" и ДО - "путь", "Путь ноги и руки".

**4. Вопрос:** Как вы называете своего учителя?

*Ответ:* САБУМ.

**5. Вопрос:** Для чего выполняется боевой выкрик (кихап)?

*Ответ:* Чтобы развить духовную силу, концентрацию и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки и контроля дыхания

**6. Вопрос:** Что означает поклон в ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* Поклон — это корейская форма приветствия.

**7. Вопрос:** Почему вы делаете поклон?

*Ответ:* Чтобы выразить искреннее уважение.

**8. Вопрос:** Для чего вы занимаетесь ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* Свои варианты ответов.

**9. Вопрос:** Почему вы сдаете экзамены по ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* Мы сдаем экзамены, чтобы прибавить уверенность,

демонстрируя свои знания в напряженной обстановке, а также позволить экзаменатору определить нашу квалификацию.

**10. Вопрос:** Какие слова и команды на корейском языке обязан знать каждый занимающийся ТХЭКВОНДО.

<i>Ответ:</i>	<b>ДОБОК</b> – одежда для занятий ТХЭКВОНДО;
<b>ЧАРЁТ</b> – внимание;	<b>ТИ</b> – пояс;
<b>КЁНЕ</b> – поклон;	<b>КЁКПА</b> – тест на разбивание;
<b>ЧЖУНБИ</b> – приготовиться;	<b>ПХУМСЕ</b> – формальный комплекс;
<b>СИЧЖАК</b> – начать;	<b>КАМ СА ХАМ НИ ДА</b> – спасибо;
<b>КЫМАН</b> – закончить;	<b>САБУМ</b> – тренер, учитель;
<b>БАРО</b> – вернуться в исходное положение;	<b>ДОЧЖАН</b> – зал для тренировок ТХЭКВОНДО
<b>СЁ</b> – отдых, вольно;	
<b>ТВИРО-ТОРА</b> – поворот назад на 180°;	

**11. Вопрос:** Что означает отсутствие пояса?

*Ответ:* Это означает целомудрие, пустоту и чистоту помыслов.

**12. Вопрос:** Что означает белый цвет пояса?

*Ответ:* Это более весомое значение, чем отсутствие пояса и означает готовность получать знания.

**13. Вопрос:** Как правильно завязывать пояс?

*Ответ:* Завязывая пояс, пояс необходимо следить за тем, чтобы он не перекрутился на талии, узел точно находился по центру, а оба конца были одинаковой длины. Нужно помнить, что часть на которой написаны фамилия и имя, если пояс именной, должна оказаться с левой стороны, а

если пояс черно-красный, его нужно повязывать черной стороной вверх. Не следует спешить, когда завязываешь пояс, эта процедура помогает настроиться на тренировочное занятие, а правильно завязанный пояс отличает добросовестного ученика.

## **9 КУП (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС) (2 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)**

### **Чжируги суль и макки суль в передвижении:**

1. Ап соги - момтон пандэ чжируги.
2. Ап соги - арэ макки
3. Ап соги - момтон ан макки
4. Ап соги - момтон баккат макки
5. Ап соги - ольгуль макки.

### **Чаги суль в передвижении:**

1. Ап соги ап чаги (*ольгуль и момтон*);
2. Ап соги нэрё чаги;
3. Ап соги пандаль чаги (удар ногой под углом 45° снизу);
4. Ап соги с момтон доллё чаги. (круговой удар ногой в средний уровень);
5. Ап соги битуро чаги (круговой удар изнутри-наружу).

**Чачжинбаль - передвижения в боевой стойке  
(варианты).**

**Чжаю кёруги (бесконтактный свободный спарринг, используя только технику ног).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против ап чаги.

**Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

**Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты?

**Ответ:** Верхний (ольгуль), средний (момтон) и нижний (арэ).

**2. Вопрос:** Чем создается сила удара?

**Ответ:** Сила создается весом и скоростью в сочетании с релаксацией и уверенностью.

**3. Вопрос:** Что показывает цвет пояса?

**Ответ:** Цвет пояса занимающегося — это показатель его квалификации.

**4. Вопрос:** Что означает желтый цвет пояса?

**Ответ:** Восход солнца и готовность получать знания. Олицетворяет начало пути, который предстоит пройти ученику.

**5. Вопрос:** Почему вы контролируете дыхание?

**Ответ:** Чтобы развить духовную силу, выносливость, терпение и сохранить хорошее самочувствие.

**6. Вопрос:** Какие три основных базовых принципа

ТХЭКВОНДО необходимо помнить?

*Ответ:* Правильный взгляд; хороший баланс; громкий, сильный боевой выкрик (кихап).

## **8 КУП (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС) (3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)**

### **Чжируги суль и макки суль в передвижении:**

1. Ап куби с момтон пандэ чжируги.
2. Ап куби с арэ макки
3. Ап куби с момтон ан макки
4. Ап куби с момтон баккат макки
5. Ап куби с ольгуль макки.

### **Чаги суль из ап соги:**

1. Ольгуль сево ан чаги (круговой вертикальный удар ногой в голову внутрь);
2. Ольгуль сево баккат чаги (круговой вертикальный удар ногой в голову наружу);
3. Ольгуль пандаль чаги (удар ногой в лицо под углом 45° снизу);
4. Ап паль монтон йоп чаги (боковой удар ногой на среднем уровне передней ногой);
5. Ап паль ольгуль йоп чаги (боковой удар ногой на верхнем уровне передней ногой);
6. Ольгуль доллё чаги (круговой удар в голову);
7. Твит чаги (прямой удар пяткой назад с поворотом, нога ставиться после удара вперед).

### **Чачжинбаль - передвижения в боевой стойке.**

### **Чжаю кёруги (бесконтактный свободный спарринг).**

### **Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против нерё чаги.

## **Хосинсуль – техника самообороны:**

*Хосинсуль от захвата за запястье:*

1. Освобождение от прямого захвата запястья наружу и внутрь.
2. Освобождение от скрестного захвата запястья наружу и внутрь.
3. Освобождение от захвата за обе руки наружу и внутрь + удар ногой
4. Освобождение от захвата запястья любой руки и любой удар ногой 3 варианта:
  - противник тянет вперед;
  - противник тянет в сторону;
  - противник атакует запястье сзади и тянет назад.

## **Акробатика:**

Страховки;

Падения в четыре стороны.

## **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса - (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Гибкость (растяжка в шпагате).

## **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Как посчитать по-корейски до 10?

*Ответ:*

**Корейский счет:**

<b>1</b> - хана
<b>2</b> - туль



3 - сэт	2 - и;
4 - нэт	3 - сам;
5 - тасот	4 - са;
6 - йосот	5 - о;
7 - ильхоп	6 - юк;
8 - йодоль	7 - чиль;
9 - ахоп	8 - паль;
10 - йоль	9 - ку;
<i>Древнекитайский счет:</i>	10 - сип.
1 - иль	

**2. Вопрос:** Какие принципы необходимо помнить, выполняя ПХУМСЕ?

*Ответ:*

1. Обе руки действуют одновременно: одна рука, вращаясь, идет вперед, в то же время другая рука, вращаясь, идет назад.
2. Прямая линия: рука должна двигаться к цели по прямой линии.
3. Сила бедер и туловища: каждый блок или удар кулаком должен быть сделан, используя силу вращения бедер.

**3. Вопрос:** Почему нужно контролировать себя во время учебного спаррингами не наносить контактные удары?

*Ответ:* Это нужно делать, чтобы продемонстрировать ментальную дисциплину и свой физический самоконтроль. Это сложнее, чем нанести контактный удар. В учебном спарринге такой контроль необходим, чтобы не нанести травму партнеру, а только показать ему его слабые места, при этом развивая свою реакцию.

**4.Вопрос:** Что означает оранжевый цвет пояса?

*Ответ:* Также как и желтый цвет, оранжевый означает восход солнца, готовность ученика идти по пути обретения знаний в тхэквондо.

## **7 КУП (ЗЕЛЕНый ПОЯС) (3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)**

### **Пхумсе:**

Тэгук иль чжан (№ 1). Терминология  
Форма тэгук иль чжан соответствует понятию «кеон»  
НЕБО, ТВОРЧЕСТВО (в восточной философии).

### **Чаги суль из ап соги:**

Любой удар ногой по выбору аттестационной комиссии из предыдущих купов.

Ольгуль баккат доллё чаги (йоп хурё чаги) (круговой удар пяткой в голову).

*Дополнительно ударная техника ног проверяется по мишени.*

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против пандаль чаги.

### **Хосинсуль – техника самообороны:**

*Хосинсуль от захвата за запястье:*

1. Освобождение с вертикальным ударом ( локтем снизу в челюсть ) ребром ладони сверху в голову + ап чаги
2. Освобождение с диагональным ударом в шею ребром ладони изнутри + доллё чаги
3. Освобождение с ударом локтем в солнечное сплетение + йоп чаги
4. Освобождение с горизонтальным ударом в шею ребром ладони + твит чаги
5. Удар ребром ладони свободной руки в предплечье противника, затем удар в шею ребром ладони + подсечка

### **Акробатика:**

Кувырок вперед и назад.

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Гибкость (сидеть в шпагате: поперечный, продольный).

### **Знание основных положений правил соревнований.**

### **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Какие пять духовных принципов существуют в ТХЭКВОНДО?

*Ответ:*

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1) Учтивость;     | 4) Самоконтроль; |
| 2) Честность;     | 5) Упорство      |
| 3) Настойчивость; |                  |

**2. Вопрос:** Почему необходимо практиковать базовую технику и ПХУМСЕ?

**Ответ:** ПХУМСЕ и базовую технику необходимо практиковать для достижения координации, ловкости и искусности в ТХЭКВОНДО. Отработка этих разделов ТХЭКВОНДО формирует уверенность и концентрацию.

**3. Вопрос:** Почему необходимо практиковать мачё-кёруги (условный поединок)?

**Ответ:** Такой вид поединка нужно отрабатывать для того, чтобы развить навыки эффективных атак и защиты, контроля дыхания, дистанции, точности, скорости и реакции.

**4. Вопрос:** Почему необходима растяжка в ТХЭКВОНДО?

**Ответ:** Растяжка создает гибкость, способствует появлению ловкости и хорошему самочувствию. В ТХЭКВОНДО гибкость позволяет развить большую силу и скорость выполняемых техник, а также расширить диапазон поражаемых участков тела противника.

**5. Вопрос:** Что означает зеленый цвет пояса?

**Ответ:** Означает весну, расцветающую природу, начало роста и возможностей.

## **6 КУП (ПУРПУРНЫЙ ПОЯС) (3 МЕСЯЦА ПОДГОТОВКИ)**

### **Пхумсе:**

Тэгук и чжан (№ 2). Терминология.

Форма тэгук и чжан соответствует понятию «*тхэ*»  
РАДОСТЬ, РАЗРЕШЕНИЕ (в восточной философии)

### **Чаги суль из ап соги:**

Любой удар ногой по выбору аттестационной комиссии из предыдущих купов.

Тубон доллё чаги (момтон, ольгуль)

Момдоллё хурё чаги (круговой удар ногой назад с разворотом корпуса)

*Ударная техника ног проверяется по мишени на выбор комиссии.*

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против доллѐ чаги.

### **Хосинскуль – техника самообороны:**

*Хосинскуль от захвата за запястье:*

1. Блок запястья: а) от прямого захвата запястья  
б) от скрестного захвата запястья
2. Выкручивание запястья: а) от прямого захвата запястья  
б) от скрестного захвата запястья
3. Рука нож после : а) от прямого захвата запястья  
б) от скрестного захвата запястья

### **Акробатика:**

Кувырок вперед через плечо;

Стойка на руках + кувырок.

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Гибкость (сидеть в шпагате: поперечный, продольный).

### **Знание основных положений правил соревнований.**

### **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Что означают цвета украинского флага?

**Ответ:** Синий цвет означает небо, желтый — пшеничное поле, символизируя стремление Украины к миру и труду.

**2. Вопрос:** Какой кодекс чести учеников в ТХЭКВОНДО на продвинутой стадии вы знаете?

*Ответ:*

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 1) Уважать друг друга.           | 6) Быть верным самому себе, своей семье.    |
| 2) Быть честным.                 | 7) Следовать указаниям САБУМа и верить ему. |
| 3) Быть терпеливым к окружающим. | 8) Быть верным своему залу.                 |
| 4) Помогать друг другу.          |   |
| 5) Всегда защищать слабого.      |   |

**3. Вопрос:** Что необходимо помнить, работая в паре?

*Ответ:* 1. Уйти с линии атаки либо опередить противника своей контратакой.

2. Не подставлять противнику спину — это небезопасно, к тому же такое поведение не соответствует принципам ТХЭКВОНДО.

3. Не напрягаться, но и не ослаблять внимание — это может привести к травме или поражению.

**4. Вопрос:** Что означает пурпурный цвет пояса?

*Ответ:* Означает весну, расцветающую природу, начало роста и возможностей.

## 5 КУП (ГОЛУБОЙ ПОЯС) (4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)

### Пхумсе:

Тэгук сам чжан (№ 3). Терминология.

Форма тэгук сам чжан соответствует понятию «и» ОГОНЬ, ВЪЯВЛЕНИЕ (в восточной философии).

### Чаги суль.

#### *1. Ан соги:*

Любой удар ногой по выбору аттестационной комиссии из предыдущих купов.

Тубон йоп чаги (момтон, ольгуль).

*2. Кёруги ча со(боевая стойка)спарринговые удары по мишени:*

Йоп чаги,

Пандаль чаги,

Твит чаги,

Доллё чаги,

Нэрё чаги,

Миро чаги,

Баккат доллё-чаги,



Момдоллэ хурэ чаги, Нарэ-чаги (двойка,  
Момтон тольгэ пандаль реверсы)  
чаги («торнадо» в средний  
уровень).

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против йоп чаги.

### **Хосинсуль – техника самообороны:**

*Хосинсуль от захватов за одежду спереди:*

1. Освобождения от захватов за одежду с помощью ударных техник рук и ног.
2. Блок запястья: а) от захвата за рукав у локтя  
б) от захвата за плечо  
в) от захвата за грудь (одной и двумя руками)
3. Выкручивание запястья: а) от захвата за рукав кисть  
б) от захвата за грудь (одной и двумя руками )

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Гибкость (в поперечном шпагате лежать на животе, в продольном – лежать на ноге находящейся впереди ).

### **Акробатика:**

Колесо;

Полет кувырок.

### **Знание правил соревнований.**

#### **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Какие размеры площадки, на которой проходят соревнования?

**Ответ:** Для проведения поединка на месте соревнований выделяется площадка со сторонами 8х8м.

**2. Вопрос:** Сколько боковых судей обслуживают соревнования на доянге?

**Ответ:** Трое боковых судей.

**3. Вопрос:** Какие требования предъявляются к костюмам участников соревнований?

**Ответ:** Костюм ТХЭКВОНДО (добок), состоящий из брюк и куртки белого цвета и пояса, соответствующего квалификации спортсмена, должны отвечать следующим требованиям:

а) рукава куртки должны доходить до запястья и полностью закрывать накладки на предплечьях;

б) длина куртки должна быть такой, чтобы полностью закрывать пах;

в) штанины брюк должны доходить до голеностопного сустава и полностью закрывать накладки на голени.

Участники проводят поединок босиком.

**4. Вопрос:** Что означает голубой цвет пояса?

**Ответ:** Это цвет неба, цвет воды. Ученик старается ощутить себя частью природы, частью вселенной.

Пробуждает в себе желание творить. Изучает как технику, так и философию тхэквондо.

## **4 КУП (СИНИЙ ПОЯС) (4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)**

### **Пхумсе:**

Тэгук-са-чжан (№ 4). Терминология.

Форма тэгук-са-чжан соответствует понятию «чжин» ГРОМ (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменуемого с 1 по 3.

### **Чаги суль.**

*An sogi:*

Бакач доллё чаги /доллё чаги не опуская ноги (фехтование).

*Передвижения в стойках с ударами ногами:*

1. С комбинацией из двух ударов разными ногами.
2. С комбинацией из трёх ударов разными ногами:

Ап чаги;	Нэрэ чаги;
Йоп чаги;	Миро чаги;
Момтон доллэ чаги;	Ольгуль баккат доллэ
Твит чаги;	чаги;
Ольгуль доллэ чаги;	Момдоллэ хурэ чаги.

### **Ханбон кёруги:**

От момтон чжируги (не менее пяти вариантов контратаки с использованием техник рук и ног)

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против твид чаги.

### **Хосинсуль – техника самообороны:**

*Хосинсуль от захватов за одежду сзади:*

1. Захват за воротник сзади: а) опрокидывание в подбородок;

б) рука нож ;

в) выкручивание запястья;

г) твит чаги.

2. Обхват под руками : а)удар в стопу +удар локтем;

б) удар в стопу +рука нож;

в) выкручивание пальцев + любой

удар.

3. Обхват по верх рук сзади: а) удар в стопу +освобождение и удар локтем;

б) полицейский захват.

**Акробатика:**

Переворот вперед,  
Подъем разгибом.

**Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Гибкость (отрицательный шпагат: поперечный, продольный).

**Знание правил соревнований.****Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Каковы обязанности и права спортсмена на соревнованиях?

**Ответ:** Основные из них это:

- знать и строго соблюдать Правила соревнований;
- быть вежливым, корректным по отношению ко всем участникам, судьям и лицам, проводящим и обслуживающим соревнования;
- выполнять все требования судей и представителя (капитана) команды;
- строго соблюдать ритуал начала и конца поединка (выступления).

**2. Вопрос:** Какие 5 составляющих физического развития ТХЭКВОНДО вы знаете?

**Ответ:** 1) связь с окружающей природой;

2) опробование себя в различных физических

условиях;

- 3) выполнение необходимых для себя упражнений;
- 4) потребление приемлемой пищи;
- 5) необходимый отдых.

**3. Вопрос:** Что означает синий цвет пояса?

*Ответ:* Это цвет неба, цвет воды. Ученик старается ощутить себя частью природы, частью вселенной.

Пробуждает в себе желание творить. Изучает как технику, так и философию тхэквондо.

### **3 КУП (КРАСНЫЙ ПОЯС) (4-6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)**

**Пхумсе:**

Тэгук-о-джан (№ 5). Терминология.

Форма тэгук-о-чжан соответствует понятию «сон» ВЕТЕР (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменатора с 1 по 4.

**Чаги суль.**

*Любая базовая техника ударов ногами.*

*Из ап соги:*

Баккат доллэ чаги/доллэ чаги/йоп чаги не опуская ноги (фехтование).

*Из кёруги ча со спарринговые удары в цель.*

**Ханбон кёруги:**

От момтон чжируги (десять вариантов контратаки с использованием техник рук, ног и ударов ногами в прыжке).

**Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против мом доллэ хурё чаги.

**Хосинсуль – техника самообороны.**

*Хосинсуль от ап чжируги (прямого удара кулаком):*

1. Блокировка руки + удар рукой + удар ногой ( 2 – 5 вариантов)
2. Встречный йоп чаги + добавление любым ударом ногой;
3. Встречный твит чаги + добавление любым ударом ногой.
4. Выкручивание запястья.
5. Рука нож.

**Кёк па (разбивание):**

Ап-чаги.

**Акробатика:**

Вертушка на ноги из положения лежа.

Рондат.

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

Гибкость (вертикальный шпагат в стойке ).

### **Знание правил соревнований.**

#### **Теоретические вопросы:**

**1. Вопрос:** Какова структура WTF ?

*Ответ:* WTF подчинены континентальные союзы, в которые входят национальные федерации.

**2. Вопрос:** Когда была создана WTF ?

*Ответ:* 28 мая 1973 года.

**3. Вопрос:** Когда создан ETU (Европейский союз ТХЭКВОНДО)?

*Ответ:* 21 мая 1976 года.

**4. Вопрос:** В каком году Украина стала членом WTF и ETU ?

*Ответ:* В 1993 году.

**5. Вопрос:** На какие виды подразделяются соревнования по ТХЭКВОНДО ( WTF )?

*Ответ:* Соревнования подразделяются на:

1) Личные, проводимые обычно между участниками одной весовой категории (в случае необходимости две соседние категории объединяются в одну).

2) Командные.

Системы соревнований команд по:

а) пять участников разных весовых категорий;

б) восемь участников, разделенных по весовым категориям;



в) четыре участника, разделенных по весовым категориям (соединение двух соседних весовых категорий в одну).

3) Лично-командные.

4) Классификационные.

5) Соревнования по ПХУМСЕ.

**6. Вопрос:** Каковы способы проведения соревнований?

*Ответ:* Способы проведения соревнований подразделяются на:

1) систему с выбыванием проигравшего («Олимпийская»);

2) круговая система;

3) индивидуальная между участниками (на Олимпийских Играх).

**7. Вопрос:** Какие четыре группы нарушений входят в шкалу штрафных санкций (КЁН-ГО и КАМ-ЧЖЁН)?

*Ответ:* 1) Атакующие действия:

2) Действия на касание;

3) Негативные действия;

4) Нежелательные действия.

**8. Вопрос:** Что означает красный цвет пояса?

*Ответ:* Цвет спелости плодов и зрелости знаний.

Обладатель красного пояса должен посмотреть на пройденный путь и определить новые цели и новые задачи. Также красный цвет означает развитие крепкой основы тела и характера бойца

**2 КУП (СВЕТЛО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)  
(6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)**

**Пхумсе:**

Тэгук-юк-джан (№ 6). Терминология.

Форма тэгук-юк-джан соответствует понятию «кам» ВОДА (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменатора с 1 по 5.

### **Чаги суль:**

*Любая базовая техника ударов ногами.*

*Любая спаринговая техника ударов ногами, проверяется на лапах.*

### **Ханбон кёруги:**

От момтон чжируги (не менее десяти вариантов контратак с использованием техники рук, ног, ударов ногами в прыжке, а также нескольких ударов ногами без постановки ударной ноги).

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее пяти контратакующих действий против тольгэ чаги («торнадо»).

### **Хосинсуль – техника самообороны.**

*Хосинсуль от ударов ногами:*

1) От ап чаги: а) уход с линии атаки с прихватом ноги и подсечка (2 варианта ухода: внутрь и  
и наружу)

б) сайд степ с прихватом ноги и подсечка ( 2 варианта)

2) От доллё чаги: а) уход внутрь с прихватом ноги и подсечка.

б)удар в пах на опережение .

3) От йоп чаги: а) уход за спину и удар (йоп чаги ) в подколенный сгиб опорной ноги.

б) сайд степ с прихватом ноги и подсечка ( 2 варианта)

### **Кёк па (разбивание):**

Паро-чжируги;

Доллё-чаги.

### **Акробатика:**

Полет кувырок в длину и в высоту.

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

### **Знание правил соревнований.**

#### **Теоретические вопросы.**

**1. Вопрос:** Какова структура Украинской федерации ТХЭКВОНДО ( WTF )?

**Ответ:** Украинская федерация ТХЭКВОНДО подразделяется на областные и городские федерации, действующие по согласованному плану работы с руководством Национальной федерации ТХЭКВОНДО ( WTF ).

**2. Вопрос:** На какой Олимпиаде ТХЭКВОНДО было представлено как вид спорта?

**Ответ:** ТХЭКВОНДО было представлено на Олимпийских играх в Сеуле в 1988 году.

**3. Вопрос:** Какие соревнования проводятся в рамках WTF и

ETU?

*Ответ:* Чемпионаты мира, чемпионаты Европы, всевозможные международные турниры и национальные первенства.

**4. Вопрос:** Почему используется разбивание предметов в подготовке спортсмена в ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* Техника разбивания предметов используется, чтобы развить концентрацию, силу и точность удара, а также для того, чтобы действенным способом проверить эффективность различных техник ТХЭКВОНДО.

**5. Вопрос:** Когда МОК принял решение о включении ТХЭКВОНДО ( WTF ) в программу Олимпийских игр?

*Ответ:* В октябре 1994 года.

**6. Вопрос:** Что означает коричневый цвет пояса?

*Ответ:* Означает землю и горы, развитие мощной основы в технике и характере. Это дерево, которое крепко стоит на земле несмотря ни на что.

## **1 КУП (ТЕМНО-КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС) (6 МЕСЯЦЕВ ПОДГОТОВКИ)**

### **Пхумсе:**

Тэгук чиль чжан (№ 7). Терминология.

Форма тэгук чиль чжан соответствует понятию «кан» ГОРА (в восточной философии).

Пхумсе по выбору экзаменатора с 1 по 6.

### **Чаги суль:**

*Любая базовая техника ударов ногами.*

*Любая спаринговая комбинационная техника ударов ногами, проверяется на лапах.*

### **Твио чаги суль (техника ударов ногами в прыжке):**

Твио ап чаги;

Твио твит чаги;

Твио доллё чаги;

Твио мом доллё хурё чаги

Твио йоп чаги;

### **Ханбон кёруги:**

От момтон чжируги (не менее пятнадцати вариантов контратак с использованием техники рук, ног, ударов

ногами в прыжке, нескольких ударов ногами без постановки ударной ноги, а также комбинаций перечисленных техник.

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее десяти контратакующих действий против одиночной атаки ногой (любой удар).

### **Хосинсуль – техника самообороны.**

*Хосинсуль от ударов ножом:*

1. против угрозы ножом спереди с близкой дистанции:
  - а) выкручивание запястья ( с выбиванием ножа)
  - б) блок локтя внутрь прямой руки ( с выбиванием ножа)
2. против угрозы ножом спереди с дальней дистанции ( дистанция удара ногой)
  - а) выбивание ножа ударом ногой – пандаль чаги + любой удар ногой;
  - б) выбивание ножа ударом ногой – битуро чаги + любой удар ногой;
3. Против удара сверху: а) уход в сторону + удар ногой  
б) блок + рука нож
4. Против удара снизу: а) уход в сторону + удар ногой  
б) рука нож
5. против удара сбоку: а) уход в сторону + удар ногой  
б) рука нож

### **Кёк па (разбивание):**

Любая техника рукой или ногой из ранее изученных.

### **Акробатика:**

На выбор экзаменатора.

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

**Знание правил соревнований и оказания первой медицинской помощи.**

### **Теоретические вопросы**

**1. Вопрос:** Почему последователи ТХЭКВОНДО практикуют медитацию?

**Ответ:** Последователи ТХЭКВОНДО практикуют медитацию для получения духовной энергии (Ки). Медитация помогает достигнуть более глубокого внутреннего созерцания и большего познания себя, чувства покоя и расслабленности. Эта безмятежность может стать привычкой даже в случае большого стресса. В этом состоянии разум чист от эмоций, отчаяния; поддерживается самоконтроль, и собственные действия становятся более четкими. Медитация позволяет также создать концентрированные действия, когда это необходимо.

**2. Вопрос:** Что означает корейский флаг?

**Ответ:** Корейский флаг символизирует глубокую мысль, философию и мудрость Востока. Флаг именуется ТЭГЫК КИ. ТЭГЫК - значит "истоки всего существующего во Вселенной". Круг в центре флага пропорционально делится

на красную часть (Ян) и голубую (Юм) горизонтальной буквой " S ". Эти две противоположные части выражают дуализм (двойственность) космоса: огонь и воду, день и ночь, тьму и свет, небеса и землю, бытие и небытие и т.д. Это баланс сил природы и гармония. Здесь отражено учение о двух природных сущностях человека — 5 физической и духовной.

**3. Вопрос:** Какова история создания ТХЭКВОНДО?

*Ответ:* ТХЭКВОНДО — название боевого искусства, созданного и развиваемого в Корее на протяжении 2000 лет. Его истоки находят свое начало в глубоком прошлом. Независимо от того, где люди жили, они развивали свое искусство борьбы, чтобы добывать пищу и защищать себя от врагов, включая диких животных.

В 37 году до н.э. на полуострове, сейчас известном как Корея, были три королевства: Когурье, Пэкче и Силла, в которых развивалось боевое искусство ТЭККЁН — предшественник ТХЭКВОНДО.

Наиболее выдающийся вклад в развитие ТХЭКВОНДО внесли, элитные офицерские корпуса, названное ХВА РАН ("Цветок юности"). Это была военно-социальная организация молодежи из знатных кругов. Посредством суровой тренировки ХВА РАН готовил храбрых командиров. Их обучали боевому искусству, учили быть образцом культурного, рыцарского воина — они были надеждой нации. ТХЭКВОНДО — это духовное продолжение ХВА РАН. Первый учебник по боевому искусству был написан в 1790 г. и имел название МУЙЕ ДОБО ТОНЧЖИ. Самостоятельно развиваемое в Корее



ТХЭКВОНДО в последние годы стало наиболее уважаемым национальным видом спорта, и сейчас, его практикуют более чем в 120 странах. В 1988 г. ТХЭКВОНДО было представлено на Летних Олимпийских играх в Сеуле. ТХЭКВОНДО — это искусство самообороны и вид спорта, где на научной основе подобраны самые эффективные и действенные движения.

**4.Вопрос:** Что означает коричневый цвет пояса?

*Ответ:* Означает землю и горы, развитие мощной основы в технике и характере. Это дерево, которое крепко стоит на земле несмотря ни на что.

**5.Вопрос:** Что означает черный цвет пояса?

*Ответ:* Черный цвет объединяет в себе все цвета. Символизирует наиболее глубокие и прочные знания, суммирование всех предыдущих уровней подготовки. Это мудрость и мастерство.

## 1 ДАН (ЧЕРНЫЙ ПОЯС) (1 ГОД ПОДГОТОВКИ)

### **Пхумсе:**

Тэгук-паль-джан (№ 8). Терминология.

Пхумсе по выбору экзаменуемого с 4 по 7.

Дополнительно любое пхумсе на выбор аттестационной комиссии.

### **Твио чаги суль (техника ударов ногами в прыжке):**

твио момтон ап чаги ;	твио ольгуль пандаль чаги;
твио ольгуль ап чаги ;	твио ольгуль доллë чаги;
твио ап паль олиги ;	твио ольгуль баккат доллë чаги;
твио нерьо чаги ;	твио момтон йоп чаги;
твио миро чаги;	твио ольгуль йоп чаги;
твио пандаль чаги;	твио твит чаги;
твио момтон доллë чаги;	твио момдоллë хурë чаги;
твио битуро чаги;	Твио ольгуль момдоллë сево баккат чаги;
твио ольгуль сево ан чаги;	Твио ольгуль тольгэ чаги
твио ольгуль сево баккат чаги;	
твио ольгуль тольгэ чаги;	

### **Ханбон кёруги**

По заданию экзаменатора.

### **Чжаю кёруги (свободный спарринг).**

**Бат да чаги суль - техника контратакующих действий:**

Не менее десяти контратакующих действий против сдвоенной атаки ногами (любые удары).

### **2 минутный спарринг по правилам ВТФ.**

### **Хосинсуль – техника самообороны.**

На выбор экзаменатора.

### **Кёк па (разбивание):**

1 техника ногой и 1 рукой по выбору комиссии и экзаменуемого.

### **Акробатика:**

На выбор экзаменатора.

### **Тестирование по физической подготовке:**

Отжимания на кулаках;

Упражнение на мышцы брюшного пресса. (количество раз в соответствии с возрастом и полом спортсмена).

### **Полное знание правил соревнований ВТФ.**

**Компетентность в оказании первой медицинской помощи.**

### **Теоретические вопросы.**

Любые из данной программы или дополнительные согласно требованиям аттестационной комиссии.



## Словарь корейских терминов

### Общие названия и термины

ТХЭКВОНДО - путь руки и ноги;  
 КУК КИ - флаг;  
 ПХУМСЕ - формальный комплекс;  
 КЁРУГИ - вольный спарринг;  
 ЧЖАН – часть, отрезок;  
 МАЧЁ-КЁРУГИ – условный поединок;  
 СУЛЬ - техника;  
 ЧЖИРУГИ СУЛЬ - техника ударов кулаком;  
 ЧИРУГИ СУЛЬ - техника колющих ударов руками;  
 ЧИГИ СУЛЬ - техника хлещущих ударов;  
 МАККИ СУЛЬ - техника блоков;  
 ЧАГИ СУЛЬ - техника ударов ногами;  
 ХОСИН СУЛЬ - техника самообороны;  
 ТЫК СУЛЬ ПУМ ЙОНГ - специальная техника;  
 КЁК ПА - разбивание предметов;  
 КИХАП - короткий концентрированный выкрик;  
 ДОЧЖАН - зал для тренировки (он же ДОДЯНГ площадка для проведения соревнований);  
 КЫП (КУП) - ученическая степень (с 10 по 1-ый);  
 ДАН - мастерская степень (с 1 по 9 -ый);  
 ПУМ - детская мастерская степень (с 1 по 3 -й);  
 КОН КИК - атакующая серия ударов;  
 ХАН БОН (ТУ БОН,СЭ БОН) КЁРУГИ – условный поединок на 1(2,3) шага.

## **Команды**

ЧЖУН БИ - приготовиться;  
 СИЧЖАК - старт, начать;(дж-ј)  
 КЫМАН - стоп, закончить;  
 ЧАРЁТ - смирно;  
 ПАРО(БАРО) - возвратиться, вернуться в исходное положение;  
 ТВИРО ТОРА - кругом, поворот кругом на 180 ?;  
 ПАЛЬБАКХО - смена позиции;  
 СЁ - стоять (вольно);  
 КЁНЕ - поклон;  
 КАЛЛЁ - пауза,  
 КЕСОК - продолжить;  
 ЧОН - синий;  
 ХОН - красный;  
 КЁН ГО - предупреждение;  
 КАМ ЧЖЁН- штрафное очко;  
 ХЭЧЁН - раунд;  
 СУН - победа;  
 ТВЭ ЧАН - дисквалификация;  
 КУРЁ Э МАЧОСО - движение по порядку (на счёт);  
 КУРЁ ОПЧИ - движение в произвольном порядке (без счёта).

## **Уровни и Направления**

### ***УРОВНИ:***

ОЛЬГУЛЬ - верхний (голова и шея);  
 МОМТОН - средний (от ключицы до пупка);  
 АРЭ - нижний (ниже пояса).

### ***НАПРАВЛЕНИЯ:***

АП – передний, прямой;

АПЕ - вперёд;  
 ЙОП - в сторону;  
 ТВИТ - назад;  
 АН - внутрь (снаружи внутрь);  
 БАККАТ - наружу (изнутри наружу);  
 НЭРЁ - вниз (сверху вниз);  
 НОПИ - вверх (снизу вверх);  
 ДОЛЛЁ - по кругу (круговой);  
 СЕВО - вертикально (вертикальный плоский);  
 ПАРО - противоположный;  
 ПАНДЭ - односторонний;  
 ОРЫН - право (правосторонний);  
 ВЕН - лево (левосторонний);  
 ОЛЛЁ - восходящий.

### **Термины применяемые в названиях**

СОГИ - стойка, позиция;  
 МАККИ - защита, блокировка;  
 ЧАГИ - удар ногой;  
 ЧЖИРУГИ - удар проникающий;  
 ЧИРУГИ - удар колющий;  
 ЧИГИ - удар хлещущий;  
 ХУРЁ – хлыст, плеть;  
 МИРО - толкание;  
 МОК - шея;  
 ТОК - подбородок;  
 МОМ - туловище (корпус);  
 МОМДОЛЛЁ - поворот корпуса;  
 ТВИО - прыжок;  
 КОДЫРО - поддержка;  
 ХЭЧЁ - клин,(раздвигать);  
 ЧЖЕЧЁ - перевернутый (наоборот);  
 МЕ - основание;

ТЫН(ДУН) - тыльная сторона;  
 ТУРРО - поднимать;  
 КОК КИ - удар с захватом;  
 ОЛЛИГИ - подъём (поднимать);  
 ТАРИ-ХУРИГИ - рвущее движение (мах) по окружности;  
 ОТКОРО - крестообразный;  
 ЧЕТТАРИ - одновременно;  
 БАВИ - скала;  
 МИЛГИ - двигать (сдвигать);  
 КАВИ - ножницы;  
 ЧЖАГЫН - маленький;  
 КЫМГАН - алмаз;  
 КЫН(КУН) - большой;  
 ЧОГИ - шарнир;  
 МОНГЕ - удавка, ярмо;  
 ПЁДЖОК - цель;  
 САНТЫЛЬ - горообразный;  
 ХВАНСО - коровьи рога;  
 ТОНМИЛГИ - что-то круглое, зажатое в руках;  
 ЧЖЕБИПУМ - поза ласточки;  
 КЁПСОН - положение одна над другой кисти рук;  
 БО ЧЖУМОК - ладонь прикрывающая кулак (восточная форма приветствия);  
 ВЕСАНТЫЛЬ – «одинокая гора»  
 ПОМ - тигр;  
 ХАКТАРИ - журавль;  
 КАЛЬЧЖЕБИ - захват шеи, приём удушения;  
 СЕВО - вертикальный (плоский);  
 ОПО - горизонтальный (плоский);  
 ПЁН - плоский.

### **Движения (перемещения)**



ЧАЧЖИНБАЛЬ - быстрое перемещение;  
 МИКОРЫМБАЛЬ - скольжение (проезд);  
 ЧОН ЧЖИН - движение вперёд (наступление);  
 ПУ ЧЖИН - движение назад (отступление);  
 ПИЧАГИ – уклон от удара;  
 ОМГЁ ДИДИГИ - движение одной ноги на место другой;  
 МОМ ОМДИГИ - перемещение корпуса;  
 МОМДОЛЛЁ – вращение корпуса  
 МОКПЁ - направление;  
 ТОЛЬГЭ - вращение, поворот;  
 ПИКЁ СОГИ - уход, перемещение;  
 ПАН ЯН БАКУГИ - изменение направления;  
 КЮ ДЭ ХЕСО - изменение направления;

### **Ударные и блокирующие части тела**

#### ***ПОЛОЖЕНИЯ РУКИ (КИСТИ):***

ПХАЛЬ – рука;  
 ЧЖУМОК - кулак;  
 ТЫН ЧЖУМОК(ДУН ЧЖУМОК) - тыльная сторона кулака;  
 МЕ-ЧЖУМОК - основание кулака (со стороны мизинца);  
 СОН - кисть;  
 ПАТАНСОН(БАТАНСОН) - основание ладони;  
 СОННАЛЬ - ребро ладони (со стороны мизинца);  
 СОННАЛЬ ДЫН - ребро ладони (со стороны большого пальца);  
 СОНКЫТ(СОНКУТ) - кончики пальцев;  
 ПХАЛЬМОК - предплечье;  
 АН ПХАЛЬ МОК - предплечье со стороны большого пальца;  
 БАККАТ ПХАЛЬ МОК- предплечье со стороны мизинца;  
 ПАМ ЧЖУМОК – кулак с выставленной вперед фалангой среднего пальца  
 ПХАЛЬ КУП - локоть.

### ***ПОЛОЖЕНИЯ НОГИ (СТОПЫ):***

ПАЛЬ(БАЛЬ) – нога, стопа;

ПАЛЬ НАЛЬ - ребро стопы со стороны мизинца;

ПАЛЬ НАЛЬ-ДЫН - ребро стопы со стороны большого пальца;

ПАЛЬ БАДАК - подошвенная поверхность стопы;

АП ЧУК - передняя часть подошвы под суставами пальцев;

ТВИТ ЧХУК - пятка со стороны подошвы;

ТВИТ КУМ ЧИ - пятка со стороны ахаилова сухожилия;

МУРЫП(МУРУП) - колено.

### **Стойки и Положения**

#### ***СТОЙКИ:***

МОА СОГИ - стойка готовности;

ЧАРЁТ СОГИ - стойка приветствия;

ПЁНХИ СОГИ - открытая стойка;

НАРАНХИ СОГИ - параллельная стойка;

ЧЖУЧУМ СОГИ - широкая стойка (стойка наездника);

АП СОГИ - передняя высокая стойка;

АП КУБИ - передняя низкая стойка-выпад;

ТВИТ КУБИ - задняя низкая стойка;

ПОМ СОГИ - стойка «тигра»;

ХАК ТАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

КОА СОГИ - стойка со скрещенными ногами.

КЁРУГИ ЧАСО – боевая стойка

ОГЫМ СОГИ – как *хак тари соги* только поднятая нога упирается подъемом стопы в подколенный сгиб опорной ноги.

#### ***ПОЛОЖЕНИЯ:***

ЧЖУНБИ ЧАСО - исходное положение готовности;

ЧЖУНБИ СОГИ - основная стойка готовности;

КИБОН ЧЖУНБИ - основное положение готовности рук;

КЁРУГИ ЧЖУНБИ - спарринговое положение готовности;  
 ЧЖАГЫН ДОЛЬ ЧОГИ - положение готовности при  
 котором один кулак нахотвится над другим;  
 ЧЖЕБИПУМ - положение ?полёт ласточки?;  
 БО ЧЖУМОК - восточная форма приветствия (правая кисть  
 в кулаке, а левая сверху обхватывая накрывает правую);  
 ТОН МИЛГИ ЧЖУНБИ - положение готовности с  
 открытыми руками;  
 КЁП СОН ЧЖУНБИ - положение миролюбия, при котором  
 две ладони одна над другой образуют угол указывающий  
 вниз.

### **Удары руками (кулак, кисть, локоть)**

#### ***КУЛАКОМ***

ЧЖУМОК ЧЖИРУГИ - прямой удар кулаком вперёд;  
 ХАН БОН ЧЖУМОК ЧЖИРУГИ - одиночный удар  
 кулаком;  
 ТУ БОН ЧЖУМОК ЧЖИРУГИ - два поочерёдно наносимых  
 удара кулаками;  
 САМ БОН ЧЖУМОК ЧЖИРУГИ - три поочерёдно  
 наносимых удара кулаками;  
 ТУ ЧЖУМОК ЧЖИРУГИ - удар двумя кулаками  
 одновременно;  
 ЧЖУМОК ПАРО ЧЖИРУГИ - удар кулаком, разноимённый  
 выдвинутой вперёд ноге;  
 ЧЖУМОК ПАНДЭ ЧЖИРУГИ - удар кулаком,  
 одноимённый выдвинутой вперёд ноге;  
 ЧЖУМОК ЧЕТТАРИ ЧЖИРУГИ - удар одновременно  
 двумя кулаками из положения *чжагын доль чоги*;  
 ЧЖУМОК ЙОП ЧЖИРУГИ - удар кулаком в сторону;  
 ЧЖУМОК СЕВО ЧЖИРУГИ - удар вертикальным кулаком;  
 ЧЖУМОК ЧЖЭЧЁ ЧЖИРУГИ - удар перевёрнутым  
 кулаком;

ЧЖУМОК ДОЛЛЁ ЧЖИРУГИ - удар кулаком по кругу;  
 КУН ДОЛЬ ЧОГИ - удар кулаком по малой окружности;  
 ТЫН ЧЖУМОК АП ЧИГИ - удар тыльной стороной кулака  
 вперёд;  
 ТЫН ЧЖУМОК БАККАТ ЧИГИ - удар тыльной стороной  
 кулака в сторону;  
 МЕ ЧЖУМОК ЧИГИ - удар основанием кулака.

### ***РАСКРЫТОЙ КИСТЬЮ***

ПЁН СОНКЫТ СЕВО ЧИРУГИ - удар кончиками пальцев  
 (вертикально поставленной ладони);  
 ПЁН СОНКЫТ ОПО ЧИРУГИ - удар кончиками пальцев  
 (ладонью вниз);  
 ПЁН СОНКЫТ ЧЖЕЧЁ ЧИРУГИ - удар кончиками пальцев  
 (ладонью вверх);  
 АН СОННАЛЬ ЧИГИ - удар ребром ладони внутрь;  
 БАККАТ СОННАЛЬ ЧИГИ - удар ребром ладони наружу;  
 СОННАЛЬ ДЫН АН ЧИГИ - удар ребром ладони со  
 стороны большого пальца внутрь;  
 ПАТАНСОН ЧИГИ - удар основанием ладони.

### ***ЛОКТЁМ***

ПХАЛЬКУП ЧИГИ - удар локтём;  
 ПХАЛЬКУП ОЛЛЁ ЧИГИ - удар локтём вверх;  
 ПХАЛЬКУП ДОЛЛЁ ЧИГИ - удар локтём по кругу;  
 ПХАЛЬКУП ЙОП ЧИГИ - удар локтём в сторону;  
 ПХАЛЬКУП ТВИТ ЧИГИ - удар локтём назад;  
 МОНГЕ ЧИГИ - удушающий удар (выполняется сразу  
 обеими локтями).

### **Удары ногами в тхэквондо**

#### ***УДАРЫ НОГАМИ:***

АП ЧАГИ - удар ногой вперёд;  
 МИРО ЧАГИ - толчок всей стопой;

НЭРЁ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз;  
 АН НЭРЁ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз снаружи внутрь;  
 БАККАТ НЭРЁ ЧАГИ - удар ногой сверху вниз изнутри наружу;  
 ДОЛЛЁ ЧАГИ - удар ногой по окружности внутрь;  
 АП ДОЛЛЁ ЧАГИ - удар ногой по окружности вперёд и вверх, без заноса колена за ось атаки;  
 ПАНДАЛЬ ЧАГИ - удар ногой под углом 45° внутрь с заносом колена за ось атаки;  
 БИТУРО ЧАГИ - удар ногой по малой окружности наружу;  
 ТВИТ ЧАГИ - удар ногой назад;  
 СЕВО АН ЧАГИ - вертикальный удар ногой снаружи внутрь;  
 СЕВО БАККАТ ЧАГИ - вертикальный удар ногой изнутри наружу;  
 ХУРЁ ЧАГИ – удар-хлест ногой;  
 МОМДОЛЛЁ ХУРЁ ЧАГИ – удар-хлест ногой с вращением корпуса  
 МУРЫП-ЧИГИ - удар коленом;  
 ПАЛЬ ОЛЛИГИ - прямой мах ногой;  
 ТАРИ ХУРИГИ – круговой мах ногой.  
 АН ТАРИ ХУРИГИ - круговой мах ногой внутрь.  
 БАККАТ ТАРИ ХУРИГИ - круговой мах ногой наружу.

### ***СОСТАВЛЯЮЩИЕ***

АП ПАЛЬ ЧАГИ - удар впереди стоящей ногой;  
 ТВИТ ПАЛЬ ЧАГИ - удар сзади стоящей ногой;  
 АН ЧАГИ - удар ногой внутрь;  
 БАККАТ ЧАГИ - удар ногой наружу;  
 АП ЧУК ЧАГИ - удар подушечками пальцев;  
 ТВИТ ЧУК ЧАГИ - удар пяткой;  
 ТВИТ КУМЧИ ЧАГИ - удар пяткой со стороны ахиллово сухожилия;  
 ПАЛЬ БАДАК ЧАГИ - удар всей стопой;

ПАЛЬ НАЛЬ ЧАГИ - удар ребром стопы;  
 ПАЛЬ ДЫН ЧАГИ - удар подъёмом стопы;  
 ТВИО ЧАГИ - удар ногой в прыжке;  
 МОМДОЛЛЁ ЧАГИ - удар ногой с разворотом корпуса;  
 ТВИРО ТОРА ЧАГИ - удар с поворотом через спину;  
 ТУБАЛЬ ДАН САН ЧАГИ - двойной удар ногами в прыжке  
 (удары наносятся по очерёдно);  
 МОДУБАЛЬ ЧАГИ - двойной удар ногами в прыжке (удары  
 наносятся одновременно);  
 ТВИО МОМДОЛЛЁ ЧАГИ - удар ногой в прыжке с  
 поворотом корпуса;  
 ТВИО АП ТОРА ЧАГИ - удар ногой в прыжке с разворотом  
 вперёд;  
 ТВИО ТВИРО ТОРА ЧАГИ - удар ногой в прыжке с  
 разворотом через спину;  
 КУЛЛО-ЧАГИ - обманный удар (финт);  
 КАВИ ЧАГИ - удар ногами в форме ножниц  
 (горизонтально);  
 НОПХИ ЧАГИ - удар ногами в форме ножниц  
 (вертикально);  
 КЮО ДУ ЧАГИ - изменение ударов ногой без постановки  
 ноги на стопу;  
 САМ БОН ЯН ЧАГИ - прыжковая атака по трём  
 направлениям;  
 ЯН БАЛЬ ЧАГИ – удар ногами в разные стороны в прыжке.

### **Защита (блоки) в тхэквондо**

#### ***ОДНОЙ РУКОЙ***

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - верхний блок предплечьем;  
 БАККАТ ПХАЛЬМОК ОЛЬГУЛЬ БАККАТ МАККИ -  
 верхний блок внешней частью предплечья наружу;  
 АН ПХАЛЬМОК ОЛЬГУЛЬ КОДЫРО МАККИ - верхний  
 блок внутренней частью предплечья с поддержкой;

АН ПХАЛЬМОК МОМТОН БАККАТ МАККИ - средний блок внутренней частью предплечья наружу;

АН ПХАЛЬМОК МОМТОН КОДЫРО МАККИ - средний блок внутренней частью предплечья с поддержкой;

АН ПХАЛЬМОК МОМТОН БАТАНСОН КОДЫРО МАККИ - средний блок внутренней частью предплечья с поддержкой ладонью;

АН ПХАЛЬМОК ТУРО ОЛЛИГИ - блок подъёмом вверх (подхват) внутренней частью предплечья;

БАККАТ ПХАЛЬМОК МОМТОН АН МАККИ - средний блок внешней частью предплечья внутрь;

БАККАТ ПХАЛЬМОК МОМТОН БАККАТ МАККИ - средний блок внешней частью предплечья наружу;

БАККАТ ПХАЛЬМОК МОМТОН КОДЫРО МАККИ - средний блок внешней частью предплечья наружу с поддержкой;

ПХАЛЬМОК АРЭ МАККИ - нижний блок предплечьем;

ПХАЛЬМОК АРЭ КОДЫРО МАККИ - нижний блок предплечьем с поддержкой;

ХАН СОННАЛЬ ОЛЬГУЛЬ МАККИ - верхний блок ребром ладони;

ХАН СОННАЛЬ ОЛЬГУЛЬ БАККАТ МАККИ - верхний блок ребром ладони наружу;

СОННАЛЬ ОЛЬГУЛЬ МАККИ - верхний блок ребром ладони, усиленный;

ХАН СОННАЛЬ МОМТОН БАККАТ МАККИ - средний блок ребром ладони наружу;

ХАН СОННАЛЬ МОМТОН АН МАККИ - средний блок ребром ладони внутрь;

МОМТОН СОННАЛЬ МАККИ - средний блок ребром ладони, усиленный;

СОННАЛЬ ДЫН МОМТОН МАККИ - средний блок ребром ладони со стороны большого пальца;

ХАН СОННАЛЬ АРЭ МАККИ - нижний блок ребром ладони;

СОННАЛЬ АРЭ МАККИ - нижний блок ребром ладони, усиленный;

ПАТАНСОН МОМТОН МАККИ - средний блок ладонью;

ПАТАНСОН НУЛЛО МАККИ - блок прижимом ладонью вниз (сбив).

### ***ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО***

ПХАЛЬМОК ОТКОРО ОЛЬГУЛЬ МАККИ - верхний крестообразный блок предплечьями;

ХВАНСО МАККИ - блок коровьи рога (***2 пхальмок ольгуль макки***);

САНТЫЛЬ МАККИ - блок гора (***ан пхальмок ольгуль баккат макки + баккат пхальмок ольгуль ан макки***, руки в одной плоскости с туловищем);

ХЭЧЁ САНТЫЛЬ МАККИ - блок гора (***2 ан пхальмок ольгуль баккат макки***, руки в одной плоскости с туловищем);

ПХАЛЬМОК КЫМГАН МАККИ - алмазный блок предплечьями (***пхальмок ольгуль макки + пхальмок арэ макки***);

ПХАЛЬМОК КЫМГАН МОМТОН МАККИ – средний «алмазный» блок (***пхальмок ольгуль макки+ ан пхальмок момтон баккат макки***);

ПХАЛЬМОК ВЕСАНТЫЛЬ МАККИ - блок на две стороны предплечьями (***пхальмок арэ макки+ан пхальмок ольгуль баккат макки*** руки в одной плоскости с туловищем);

БАККАТ ПХАЛЬМОК МОМТОН ХЭЧЁ МАККИ - средний блок клином внешней частью предплечий (***2 баккат пхальмок момтон макки***);

АН ПХАЛЬМОК МОМТОН ХЭЧЁ МАККИ - средний блок клино внутренней частью предплечий (***2 ан пхальмок момтон баккат макки***);



КАВИ МАККИ - блок «ножницы» (*ан нхальмок момтон баккат макки + пхальмок арэ макки*);  
 ПХАЛЬМОК ОТКОРО АРЭ МАККИ - нижний крестообразный блок предплечьями;  
 ПХАЛЬМОК АРЭ ХЭЧЁ МАККИ - нижний блок клином (*2 пхальмок арэ макки*);  
 СОННАЛЬ КЫМГАН МАККИ - алмазный блок ребром ладоней (*сонналь ольгуль макки+сонналь арэ макки*);  
 СОННАЛЬ ОТКОРО ОЛЬГУЛЬ МАККИ - верхний крестообразный блок ребром ладоней;  
 СОННАЛЬ ДЫН ВЕСАНТЫЛЬ МАККИ - блок на две стороны ребром ладоней (*сонналь арэ макки + сонналь дын ольгуль макки* руки в одной плоскости с туловищем);  
 СОННАЛЬ МОМТОН ХЭЧЁ МАККИ - средний блок клином ребром ладоней (*2 сонналь момтон баккат макки*);  
 СОННАЛЬ ДЫН МОМТОН ХЭЧЁ МАККИ -средний блок клином ребром ладоней со стороны большого пальца;  
 СОННАЛЬ АРЭ ХЭЧЁ МАККИ - нижний блок «клином» ребром ладоней (*2 сонналь арэ макки*);  
 СОННАЛЬ ОТКОРО АРЭ МАККИ - нижний крестообразный блок ребром ладоней.

### **Движения используемые в пхумсе**

ПЁДЖОК АН ЧАГИ - удар СЭВО АН ЧАГИ наносится с фиксацией в ладонь;  
 ЧЖУМОК ПЁДЖОК ЧЖИРУГИ - удар кулаком наносится в ладонь с фиксацией;  
 ТЫН ЧЖУМОК ПЁДЖОК ЧИГИ - удар тыльной стороной

кулака наносится в ладонь с фиксацией;  
 МЕ ЧЖУМОК ПЁДЖОК ЧИГИ - удар основанием кулака наносится с фиксацией в ладонь;  
 ПХАЛЬКУП ПЁДЖОК ЧИГИ - удар локтем наносится в ладонь с фиксацией;  
 ЧЖЕБИПУМ СОННАЛЬ МОК ЧИГИ - одновременно выполняется удар *сонналь ан чиги* и блок *хан сонналь ольгуль макки*;  
 ЧЖЕБИПУМ ХАН СОННАЛЬ МАККИ - выполнение блока *хан сонналь макки* в положении полёт ласточки;  
 КЫМГАН МОМТОН ЧЖИРУГИ - одновременно выполняются удар *чжумок чжируги* и блок *пхальмок ольгуль макки*;  
 КЫМГАН МОМТОН ЙОП ЧЖИРУГИ - одновременное выполнение удара *чжумок йоп чжируги* и блока *пхальмок ольгуль макки*;  
 ЧЖУМОК ТАНЬО ТОК ЧЖИРУГИ - удар в подбородок перевёрнутым кулаком с одновременным удержанием;  
 ТЫН ЧЖУМОК КОДЫРО АПЕ ЧИГИ - удар тыльной стороной кулака вперёд с поддержкой;  
 МУРЫП КОККИ - захват колена ударом (на излом);  
 ХАН СОН КАЛЬЧЖЕБИ - захват за шею ударом;  
 БАВИ МИЛГИ - толкать гору (руки выполняют одновременное толкающее движение из положения *чжагын доль чоги*);  
 ТЭСОК МИЛГИ - толкать гору (обе руки выполняют одновременное толкающее движение с обеих сторон бедра);  
 НАЛЬ ГЕ ПЁГИ - одновременный толчок ладонями в стороны;  
 ПАМ ЧЖУМОК СОСОМ ЧИГИ - выполнение одновременно двух ударов *джэчэ пам чжумок чжируги*;  
 ВЕСАНТЫЛЬ ЙОП ЧАГИ - одновременно выполняются блок *пхальмок весантыль макки* и удар *йоп чаги*;

АН ПХАЛЬМОК ПЁДЖОК АРЭ МАККИ - выполнение нижнего блока внутренней частью предплечья с фиксацией в ладонь;

ПХАЛЬСОН ДОЛЛЁ БАККАТ МАККИ - объединение двух блоков в одно движение *пхальмок ольгуль макки* и *баккат пхальмок ольгуль баккат макки*.

### **Серии формальных комплексов - пхумсе**

#### ***УЧЕНИЧЕСКИЕ ПХУМСЕ***

1. ТЭГЫК(ТЭГУК) ИЛЬ ЧЖАН
2. ТЭГЫК И ЧЖАН
3. ТЭГЫК САМ ЧЖАН
4. ТЭГЫК СА ЧЖАН
5. ТЭГЫК О ЧЖАН
6. ТЭГЫК ЮК ЧЖАН
7. ТЭГЫК ЧИЛЬ ЧЖАН
8. ТЭГЫК ПАЛЬ ЧЖАН

#### ***МАСТЕРСКИЕ ПХУМСЕ***

1. КОРЁ
2. КЫМГАН
3. ТХЭ БЭК
4. ПХЁН ВОН
5. СИП ЧЖИН
6. ЧЖИ ТХЭ
7. ЧОН КВАН
8. ХАН СУ
9. ИРЁ(ИЛЛЁ)

### **Этикет и Униформа**

#### ***ЭТИКЕТ:***

А НЁН ХА СЕ Ё - здравствуйте;

АН ЁН ХИ КЕ СЭЁ - до свидания;

КАМ СА ХАМНИДА - спасибо, учитель, за тренировку;  
 ЧЭ СОН ЫЛЬ ТА ХА ГЕТ СЫМНИДА - мы готовы  
 стараться;

САБУМ - инструктор, тренер;

САБУМ НИМ - учитель, тренер ( 3 - 5 дана);

КВАН ЧЖАН НИМ - мастер (выше 5 дана).

КЁСАНИМ - учитель, тренер

### **УНИФОРМА:**

ДОБОК - форма для занятий тхэквондо;

ТИ - пояс для формы;

ХОГУ - протектор, защитный жилет;

МОРИ БОХОДЭ - шлем;

ТАРИ БОХОДЭ - щитки на голень;

ПХАЛЬ БОХОДЭ - щитки на предплечье;

НАМ СОН БОХОДЭ - бандаж, защищающий пах.

### **Составители программы:**

Под общим руководством Президента Федерации  
 Тхэквондо ВТФ Украины Л.Р.Саманджия.

Аттестационная комиссия в составе:

1.Васильченко С.М.

2.Шапошник А.Э.

3.Пироженко А.В.

4.Бабак Ю.М.

### **Были использованы материалы:**

1.Экзаменационная программа тхэквондо ВТФ под  
 руководством И.Петренко

2.Учебное пособие тхэквондо А.Ефименко

3.Консультации Президента Восточно Европейской  
 Ассоциации Синму Хапкидо

Мочалина Г.В. 8 дан

4.Консультации специалистов ФТУ

5.Консультации Президента Федерации тхэквондо США

КЕВИН ЙОНГ РИ , 8 Дан

6.Консультации технического директора Европейского  
Союза тхэквондо

СЭО МЬЮНГ -СОО, 9 Дан